
**ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN CEMPAKA
KOTA BANJARBARU****Oleh****Yuniarti¹⁾, Zakiah²⁾****^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin****Email: Yuniartifaathir@gmail.com****Abstract**

The teenage girls is a group to suffering from anemia. Anemia are public health problems, prevalensinya is still high especially in teenagers girls in the world of 30.2 percent, 45.7 percent in South Eastern Asia (WHO, 2008). City Banjarbaru including district with prevalence of anemia in teenagers higher than prevalence of South Kalimantan. The purpose of this research is to know factors that deals with anemia in teenage girls in Banjarbaru city 2018. The design of this study is descriptive analytic with cross sectional used a quantitative approach. The research variable is teenage knowledge, body image, drinking tea regularly, menstruation period, meal frequency, consumption supplements, mothers education, family size, family income, and anemia in teenage girls. This study conducted in Cempaka districts Banjarbaru city. The population in this study was teenage girls that studied in Junior High School Cempaka districts Banjarbaru city. Used clusters sampling with 115 respondents. Analysis bivariat used chi square and multivariate analysis with logistic regression test. There was a the relation between body image, consumption supplement with anemia in teenagers girls in banjarbaru city, there was no relation between knowledge, drinking tea regularly, menstrual period, meals frequency, mother education, family size and family income by anemia with anemia in teenagers girls in banjarbaru city.

Keywords: Anemia In Teenage, Knowledge, Body Image, Drinking Tea Regulary, Menstruation Period, Meal Frequency, Consumption Supplements, Mothers Education, Family Size, And Family Income

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr% dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gr%¹. angka kejadian anemia di Indonesia sebesar 21,7%, 18,4% terjadi pada laki laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Berdasarkan kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4% dan pada usia 15-25 tahun mencapai 18,4%. Berdasarkan data semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia, termasuk diantaranya adalah remaja putri².

Remaja putri secara normal akan mengalami kehilangan darah melalui menstruasi setiap bulan. Bersamaan dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Hal ini merupakan salah satu penyebab prevalensi anemia cukup tinggi pada remaja wanita³.

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing

atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi⁴.

Prevalensi anemia di Kalimantan Selatan masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,81 %, dan beberapa Kabupaten memiliki angka kejadian anemia pada remaja di atas rata-rata yaitu HSU 29,92%, Barito Kuala 28,95% dan Kota Banjarbaru 26,17%⁵.

Anemia disebabkan karena defisiensi besi akibat : 1) kehilangan darah secara kronis; 2) asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat; 3) peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada

masa pubertas. Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pendidikan ibu, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor *inhibitor* penyerapan mineral zat besi yaitu *tanin* dan *oksalat*⁴.

Lama menstruasi dapat diukur berdasarkan hari pertama sampai dengan hari terakhir keluar darah. Kehilangan zat besi di atas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang⁶.

Remaja putri biasa sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan, serta banyak yang menjadi pantangannya. Sehingga dalam konsumsi makanan tidak stabil, serta pemenuhan gizinya kurang. Bila asupan makan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan yang seperti inilah mempercepat terjadinya anemia⁷.

Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan *body imagenya*. *Body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya⁸. *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila

seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri⁸. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan bersekolah di kelas VIII SMPN/ sederajat yang ada di wilayah kerja Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru berjumlah 115 remaja putri. Penelitian dilakukan di SMPN sederajat di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarbaru.

Variabel bebas dalam penelitian ini Pengetahuan remaja, *body image*, kebiasaan minum teh, lama menstruasi, frekuensi makan, konsumsi suplemen, pendidikan ibu, besar keluarga dan pendapatan keluarga remaja putri sedangkan variabel terikat adalah anemia remaja putri. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dan untuk mengukur kadar haemoglobin dengan Hb Sahli. Analisis Data menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai α 0,05 CI 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan Cempaka merupakan salah satu dari 5 kecamatan yang ada di kota Banjarbaru Propinsi Kalimantan Selatan. Terdapat 9 Sekolah SMP / sederajat. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Banjarbaru, MTs Miftahul Khairiyah dan MTs Nurul Hikmah dengan karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Anemia Remaja

Karakteristik	Jumlah	%
Umur Remaja		
12 Th	33	28,7
13 Th	20	53,9
14 Th	62	17,4
Status gizi		
BB/TB	43	37,4
Kurang	72	62,6
Baik		
Jumlah Saudara		
1 Org	30	25
2 Org	20	17,4
3 Org	36	53,9
	3	3,7
Frekuensi makan		
1 kali sehari	20	17,4
2 kali sehari	62	53,9
3 kali sehari		
Umur menarche		
< 11 tahun	33	28,7
11 - 13 tahun	62	53,9
> 13 tahun	20	17,4

Berdasarkan 1 dapat dilihat karakteristik responden . sebagian besar responden berusia 14 tahun (17,4%), status gizi remaja sebagian besar baik 72 responden (62,6%), jumlah saudara remaja putri sebagian besar adalah 3 orang yaitu berjumlah 36 responden (53,9%). Frekuensi makan di dalam keluarga adalah 3 kali sehari yaitu 62 responden (58,9%), umur remaja mengalami menarche sebagian besar adalah antara 11 sd 13 tahun yaitu sebesar 62 responden (53,9%).

Tabel 2. Karakteristik keluarga Responden Penelitian Anemia Remaja

Karakteristik	Jumlah	%
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah tangga	72	62,6
Bekerja	43	37,4
Pekerjaan Ayah		
Petani	30	25
Buruh	36	53,9

PNS	20	17,4
Tidak bekerja	3	3,7

Pendidikan Ayah		
SMP	20	17,4
SMU	62	53,9
PT	33	28,7

Tabel 2. menunjukkan karakteristik keluarga responden yaitu sebagian besar ibu adalah ibu Rumah tangga 72 responden (62,6%), pekerjaan ayah sebagian besar adalah Buruh yaitu sebesar 36 responden (53,9%) dan pendidikan ayah sebagian besar adalah SMU yaitu 62 responden (53,9%)

Hasil analisis univariate dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 3. Analisis univariat Responden Penelitian Anemia Remaja

Variabel	Jumlah	%
Anemia remaja putri		
• Anemia	46	40
• Tidak anemia	69	60
Pengetahuan		
• Kurang	20	17,4
• Cukup	62	53,9
• Baik	33	28,7
Body Image		
• Negatif	27	23,5
• Positif	88	76,5
Kebiasaan minum Teh		
• Ya	43	37,4
• Tidak	72	62,6
•		
Lama menstruasi		
• Panjang	18	15,7
• Normal	97	84,3
Frekuensi makan		
• ≥ 3 kali sehari	54	47
• < 3 kali sehari	61	53
Konsumsi suplemen		
• Tidak	24	20,9
• Ya	91	79,1
Pendidikan Ibu		
• Pendidikan Dasar	81	70,4
	29	25,2

• Pendidikan Menengah	5	4,3
• Pendidikan Tinggi		
Besar Keluarga		
• Keluarga Besar > 4 Org	41	35,7
• Keluarga kecil ≤ 4 Org	74	64,3
Pendapatan Keluarga		
• Pendapatan tinggi	39	66,1
• Pendapatan rendah	76	33,9

Pada tabel 3. dapat dilihat bahwa kejadian anemia pada remaja putri di kecamatan Cempaka sebanyak 46 responden (40,0%). Pengetahuan responden tentang anemia sebagian besar 60 responden (53,9%) adalah cukup. Sebagian besar remaja memiliki body image atau gambaran diri yang positif yaitu sebesar 88 responden (76,5%). Sebagian besar remaja tidak memiliki kebiasaan meminum teh yaitu 72 responden (62,6%). Lama haid pada remaja putri di kecamatan Cempaka sebagian besar termasuk normal yaitu 97 responden (84,3%). Frekuensi makan remaja putri sebagian besar adalah 3 kali sehari atau lebih yaitu sebanyak 61 responden (53,0%). Pendidikan ibu remaja putri di kecamatan Cempaka sebagian besar adalah pendidikan dasar yaitu 81 responden (70,4%). Sebagian besar remaja juga mempunyai kebiasaan minum suplemen yaitu sebesar 91 responden (79,1%). Pendapatan keluarga responden sebagian besar tergolong berpendapatan rendah (dibawah standar UMP) yaitu sebanyak 76 responden (66,1%). Dan sebagian besar responden termasuk keluarga kecil yaitu 74 responden (64,3%). Hasil analisis bivariate dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. Hubungan variabel bebas dengan Anemia Remaja

Variabel	Anemia Remaja Putri				Jumlah		P
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	N	%	n	%	
Pengetahuan							
• Kurang	11	55,0	9	45,0	20	100	0,300
• Cukup	22	35,5	40	64,5	62	100	
• Baik	13	39,4	20	60,6	33	100	
Body Image							
• Negatif	16	59,3	11	40,7	27	100	0,020*
• Positif	30	34,1	58	65,9	88	100	
Kebiasaan minum Teh							
• Ya	17	39,5	26	60,5	43	100	0,937
• Tidak	29	40,3	43	59,7	72	100	
Lama Haid							
• Panjang	8	44,4	10	55,6	18	100	0,875
• Normal	38	39,2	59	60,8	97	100	
Frekuensi makan							
• < 3 kali	20	37,0	34	63,0	54	100	0,542
• ≥ 3 kali	26	42,6	35	57,4	61	100	
Konsumsi suplemen							
• Tidak	15	62,5	9	37,5	24	100	0,022*
• Ya	31	34,1	60	65,9	91	100	
Pendidikan Ibu							
• Dasar	31	38,3	50	61,7	81	100	0,414
• Menengah	14	48,3	15	51,7	29	100	
• Tinggi	1	20,0	4	80,0	5	100	
Besar Keluarga							
• Besar > 4 Org	16	39,0	25	61,0	41	100	0,874
• kecil ≤ 4 Org	30	29,6	44	59,5	74	100	
Pendapatan Kel							
• Rendah	28	36,8	48	63,2	76	100	0,335
• Tinggi	18	46,2	21	53,8	39	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat variabel variabel yang berhubungan dengan anemia pada remaja di kecamatan Cempaka tahun 2018. Pada variabel body image, hasil menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mempunyai body image negatif terdapat 16 responden (69,3%) yang mengalami anemia. Hasil statistik menunjukkan ada hubungan antara body image dengan kejadian anemia pada remaja ($p=0,020$).

Pada variabel penelitian konsumsi suplemen ditemukan hasil dari 24 Responden yang tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi suplemen terdapat 15 responden (62,5%) yang mengalami anemia dan dari 91 responden yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi suplemen terdapat 31 responden (34,1%) yang mengalami anemia. Berdasarkan uji statistik didapatkan

ada hubungan antara kebiasaan konsumsi suplemen dengan kejadian anemia pada remaja di kecamatan Cempaka ($p=0,022$).

Variabel lain dalam penelitian ini yaitu Pendidikan ibu, pengetahuan remaja, kebiasaan minum teh, lama haid, frekuensi makan, besar keluarga dan pendapatan keluarga ditemukan tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di kecamatan Cempaka tahun 2018. Hasil statistik pada variabel tersebut didapatkan Pendidikan ibu ($p=0,414$), pengetahuan remaja ($p=0,300$), kebiasaan minum teh ($p=0,937$), lama haid ($p=0,875$), frekuensi makan ($p=0,542$), besar keluarga ($p=0,874$) dan pendapatan keluarga ($p=0,335$).

Angka kejadian anemia di wilayah kerja puskesmas Cempaka kota Banjarbaru cukup tinggi yaitu 40%. Menurut Kemenkes RI menyebutkan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan bila prevalensinya $\geq 20\%$ ². Banyak faktor remaja putri mengalami anemia. Remaja putri menderita anemia, hal ini karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Disamping itu remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi lebih tinggi, sementara jumlah makanan yang dikonsumsi lebih rendah daripada pria, karena faktor ingin langsing. remaja putri lebih banyak memerlukan zat besi untuk menggantikan zat besi yang hilang saat menstruasi. Apabila darah keluar sangat banyak akan terjadi anemia.

Pada penelitian ini masih cukup tingginya proporsi keadaan anemia pada remaja putri kemungkinan pertama disebabkan karena rendahnya pendidikan ibu remaja putri yang pada akhirnya menyebabkan pengetahuan ibu remaja putri mengenai anemia menjadi rendah sehingga ibu kurang memperhatikan kesehatan remaja putri khususnya mengenai anemia, faktor kemungkinan kedua rendahnya pendapatan keluarga remaja putri untuk membeli makanan-makanan bergizi sehingga menyebabkan remaja putri kurang mendapatkan asupan zat besi. Anemia dapat terjadi karena defisiensi zat besi (*iron deficiency anemia*). Sumsum tulang

memerlukan zat besi untuk memproduksi hemoglobin darah. Darah mengandung zat besi yang dapat didaur ulang (*trun over*)⁹. Kehilangan darah yang cukup banyak seperti saat menstruasi, kecelakaan, dan donor darah yang berlebihan dapat menghilangkan zat besi dari dalam tubuh. Asupan diet yang rendah besi, atau rendahnya penyerapan zat besi didalam usus karena gangguan usus atau operasi usus juga dapat menyebabkan anemia.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan kejadian anemia pada remaja ($p=0,300$). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan¹⁰. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori, Orang yang memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki kecenderungan untuk bersikap baik yang selanjutnya akan mempengaruhi perilaku. Rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia mengakibatkan kurangnya konsumsi makanan sumber protein hewani. Rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri disebabkan beberapa faktor antara lain adanya zat penghambat absorpsi, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan fisik, dan kehilangan darah disebabkan perdarahan kronis, penyakit parasit dan infeksi¹¹.

Pada penelitian ini ditemukan ada hubungan antara body image remaja dengan kejadian anemia pada remaja. Persepsi tubuh adalah suatu perasaan atau pemikiran seseorang mengenai tubuhnya. Persepsi tubuh terdiri atas tiga bagian, yaitu perasaan dan pikiran subjektif tentang tubuh, serta perasaan cemas terhadap tubuh dan perilaku atas ketidaknyamanan terhadap tubuh¹². Persepsi *body image* dinyatakan dengan dua kategori yaitu persepsi negatif dan persepsi positif. Persepsi *body image* positif merupakan persepsi dimana penilaian terhadap tubuh aktualnya sesuai dengan status gizinya. Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan *body image*

negatif dan mengalami anemia sejumlah 16 responden (59,3%). Remaja putri biasa sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan, serta banyak yang menjadi pantangannya. Sehingga dalam konsumsi makanan tidak stabil, serta pemenuhan gizinya kurang. Bila asupan makan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan yang seperti inilah mempercepat terjadinya anemia⁷. Remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan tetap langsing sehingga berdiet dan mengurangi makan sehingga pola makan tidak teratur khususnya yang mengandung banyak zat besi yang etrdapat pada lauk hewani. Diet yang tidak seimbang dengan ketubuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi⁴.

Body Image yang dimiliki remaja akan berpengaruh kepada beberapa perubahan perilaku¹³. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah seperti perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini terbentuk akibat *body image* yang dimiliki remaja tersebut yaitu *body image* negatif. *Body image* negatif dikarenakan komentar dan tanggapan dari teman-teman. Remaja akan menarik diri dan merasa lebih nyaman berada sendirian daripada bergaul dengan teman teman. Anggapan tentang *body image* yang ideal itu biasanya memicu remaja putri untuk melakukan apapun untuk memenuhi standar tersebut. Fenomena fenomena terhadap gambaran wanita dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang terjadi di masyarakat saat ini sehingga menyebabkan remaja putri yang mudah terpengaruh berusaha keras agar dapat memenuhi gambaran tersebut¹⁴. Usaha yang dilakukan dapat seperti merubah pola konsumsi mereka. Biasanya perubahan ini kearah yang kurang baik atau menyimpang dari yang seharusnya. Kebiasaan makan dapat membentuk pola konsumsi pangan. Konsumsi pangan dipengaruhi pula oleh pengetahuan gizi dan persepsi remaja mengenai tubuhnya (*body image*). Banyak

remaja tidak menyadari bahwa kebiasaan makan mereka saat ini akan berdampak pada status kesehatan mereka di kemudian hari¹⁵. Jika seorang remaja menjaga pola konsumsinya dengan baik maka status gizinya juga akan baik, sedangkan seorang remaja yang mempunyai pola konsumsi yang buruk maka status gizinya buruk (kurang).

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara kebiasaan minum teh remaja dengan kejadian anemia pada remaja. Terdapat beberapa makanan yang mengandung zat penghambat absorpsi besi diantaranya adalah beberapa jenis sayuran yang mengandung asam oksalat, beberapa jenis serelia dan protein kedelai yang mengandung asam fitrat, serta teh dan kopi yang mengandung tanin¹⁶. Bila besi tubuh tidak terlalu tinggi, sebaiknya tidak minum teh atau kopi pada waktu makan. Kebiasaan minum teh paling tidak sejam sebelum atau setelah makan akan mengurangi daya serap sel darah terhadap zat besi sebesar 64 %¹.

Pengurangan daya serap akibat teh ini lebih tinggi daripada akibat sama yang ditimbulkan oleh minum segelas kopi setelah makan. Kopi mengurangi daya serap hanya 39 %. Bila kita makan menu standar plus segelas teh, zat besi yang diserap hanya setengah dari makanan yang kita makan. Pengurangan daya serap zat besi itu diakibatkan oleh zat tanin dalam teh. Sifat zat ini mengikat mineral. Anda mungkin sering melihat adanya lapisan tipis di permukaan air teh, bila air yang dipergunakan banyak mengandung mineral (air sadah). Lapisan tipis tersebut sesungguhnya adalah hasil reaksi antara mineral dengan tanin, membentuk tanat. apabila tanin tersebut bereaksi dengan mineral-mineral dalam makanan, maka mineral tersebut akhirnya tidak dapat digunakan tubuh dan terbuang bersama feses. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab timbulnya anemia defisiensi besi.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara lama menstruasi remaja dengan kejadian anemia pada remaja,

penelitian ini tidak sejalan dengan teori dengan penelitian Arisman, remaja putri merupakan kelompok resiko terkena anemia karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi. Seorang wanita yang mengalami menstruasi banyak selama lebih dari normal yang selalu dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak dari pada wanita yang menstruasinya normal dan sedikit⁴.

Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan lama menstruasi yang panjang dan mengalami anemia sejumlah 8 responden (44,4%). Anemia yang terjadi disebabkan oleh kehilangan darah yang berlebihan saat menstruasi sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin di dalam darah. Pada remaja dengan menstruasi yang lebih panjang pengeluaran darah yang dialami cenderung lebih banyak dari normal dan pengeluaran hemoglobin didalam tubuh ikut berkurang bersamaan dengan keluarnya darah menstruasi, hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dalam darah, hemoglobin yang menurun pasokan oksigen didalam tubuh ikut berkurang sehingga oksigen dan darah untuk organ vital seperti jantung, paru-paru, otak. Oksigen yang berkurang di otak dapat menimbulkan keadaan pusing dan pucat karena terjadinya penurunan sirkulasi darah kapiler sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p > 0,05$). Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi remaja. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh frekuensi makan. Hal ini mungkin terjadi karena penelitian ini tidak meneliti tentang asupan nutrisi dan model bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri. Pola makan memberikan gambaran mengenai frekuensi, macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi tiap hari. Frekuensi makan yang dianjurkan adalah tiga kali sehari bagi remaja yang terdiri atas sumber zat tenaga

misalnya roti, tepung-tepungan, sumber zat pembangun misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sumber zat pengatur seperti sayur-sayuran, buah-buahan. Masa remaja terdapat peningkatan asupan makan siap saji yang cenderung tinggi lemak, energi, natrium dan rendah asam folat, serat dan vitamin A¹⁷.

Pada penelitian ini ditemukan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi suplemen dengan kejadian anemia pada remaja, penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Penyerapan zat besi ini dipengaruhi oleh faktor adanya protein hewani dan vitamin C. sedangkan yang menghambat serapan adalah kopi, teh, garam kalsium dan magnesium, karena bersifat mengikat zat besi. Menurunnya asupan zat besi yang merupakan unsur utama pembentukan hemoglobin maka kadar/produksi hemoglobin juga akan menurun¹⁸.

Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi yang memainkan peran penting dalam fungsi tubuh Anda. Zat besi membantu membuat hemoglobin, bagian dari sel darah merah yang membawa oksigen. Vitamin C juga membantu dalam produksi sel darah merah. Kekurangan vitamin C bisa menyebabkan anemia, atau jumlah sel darah rendah. Sumber dari vitamin C adalah sayuran dan buah-buahan, terutama buah jeruk. Buah jeruk termasuk jeruk, grapefruits, jeruk keprok, dan buah-buahan yang serupa. Buah-buahan segar dan beku, sayuran, dan jus biasanya memiliki lebih banyak vitamin C daripada yang kalengan. Kekurangan vitamin C bisa terjadi jika tidak mendapatkan cukup vitamin C dari makanan yang dikonsumsi. Kekurangan vitamin C juga mungkin terjadi jika sesuatu mengganggu kemampuan untuk penyerapan vitamin C dari makanan. Misalnya, merokok mengganggu kemampuan tubuh untuk menyerap vitamin C. Asam folat dan vitamin C diperlakukan untuk mencegah terhadap kejadian anemia.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja. pendidikan ibu

merupakan modal utama dalam penunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak. Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari²⁰.

Pendidikan ibu dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah.

pendidikan orangtua yang baik akan memungkinkan orangtua dapat memantau dan menerima informasi tentang kesehatan anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diasumsikan bahwa kemampuannya akan semakin baik dalam mengakses dan menyerap informasi demi memenuhi kebutuhan gizinya¹⁹.

Pada penelitian ini diketahui remaja putri lebih banyak memiliki ibu yang berpendidikan sampai SD. Ibu yang berpendidikan tinggi cenderung akan memberikan makanan yang sehat kepada anaknya, sedangkan ibu yang berpendidikan rendah akan cenderung memberikan makanan yang enak tetapi kurang sehat.

Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari²⁰. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Notoatmodjo bahwa semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima hal hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut¹⁰.

Menurut Rahmawati (2006), tingkat pendidikan terakhir ibu contoh merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola asuh anak termasuk status gizi. Hal ini karena pendidikan ibu sangat penting dalam mendidik anak-anak dalam keluarganya.

Pengetahuan gizi menjadi landasan yang menentukan konsumsi pangan. seorang ibu yang berpendidikan rendah, kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi anaknya dan kurang memperhatikan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari²¹. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Notoatmodjo bahwa semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima halhal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut¹⁰. Secara teori, pendidikan ibu dapat berhubungan dengan kejadian anemia. Pendidikan ibu merupakan faktor yang sangat penting. Tingkat pendidikan ibu secara langsung maupun tidak langsung dapat menentukan pengetahuan dan keterampilan dalam menentukan menu keluarga yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap status kesehatan keluarga termasuk kejadian anemia pada anaknya²¹.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara besar keluarga dengan kejadian anemia pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa secara keseluruhan remaja putri sebagian besar memiliki keluarga besar yang terdiri atas 4 anggota keluarga atau lebih. besar keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga. Semakin besar keluarga maka semakin kecil peluang terpenuhinya kebutuhan individu. Hal ini dapat disebabkan karena besarnya anggota keluarga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan individu. Besarnya keluarga dapat mempengaruhi belanja pangan. Pendapatan perkapita dan belanja pangan akan menurun sejalan dengan meningkatnya jumlah anggota keluarga.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja, penelitian ini tidak sejalan dengan Fajrin dalam penelitiannya menyebutkan penyebab anemia

diantaranya karena konsumsi dan absorpsi zat besi yang rendah, kehilangan darah yang terus menerus, infeksi cacing, asupan protein dan sosial ekonomi yang rendah²². Tingkat ekonomi (pendapatan) masyarakat Indonesia yang masih tergolong rendah membuat penyediaan pangan yang kurang baik bagi keluarga. Melihat kondisi ekonomi masyarakat saat ini, kebutuhan zat besi sulit sekali terpenuhi melalui konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, karena umumnya bahan makanan ini harganya cukup mahal. Hal ini mempengaruhi pemenuhan asupan gizi yang akan mempengaruhi pula dengan pemenuhan kebutuhan zat besi. pendapatan keluarga merupakan salah satu pengubah ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan. Pendapatan/penghasilan yang kecil tidak dapat member cukup makan pada anggota keluarga yang dapat mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi zat gizi dan pengadaan aneka ragam makanan yang berdampak pada kurangnya asupan zat besi. Rendahnya asupan zat besi kedalam tubuh yang berasal dari konsumsi zat besi dari makanan sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Uraian di atas sejalan dengan hasil penelitian Farida yang menyatakan bahwa kejadian anemia pada remaja putri dengan keluarga berpendapatan rendah lebih besar dibandingkan keluarga berpendapatan tinggi²¹. Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan pendapatan keluarga rendah lebih cenderung anemia dibandingkan dengan remaja putri yang pendapatan keluarganya tinggi, hal ini disebabkan karena keluarga dengan penghasilan tinggi memiliki kemampuan untuk membeli makanan serta memudahkan dalam memilih bahan makanan atau jenis hidangan yang akan disajikan. Peningkatan pendapatan akan berpengaruh pada perbaikan kesehatan dan kondisi keluarga yang selanjutnya berhubungan dengan gizi termasuk diantaranya status anemia.

PENUTUP

Kesimpulan

Anemia pada remaja putri di SMP sederajat yang ada di Kecamatan Cempaka masih tinggi yaitu 40%. Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah body image dan konsumsi suplemen, sedang Pengetahuan, kebiasaan minum teh, lama haid, frekuensi makan, pendidikan ibu dan besar keluarga. Disarankan untuk remaja putri yang merupakan calon generasi penerus yang masih tumbuh dan berkembang untuk mengkonsumsi nutrisi yang bergizi, remaja putri dalam menjaga penampilan tidak mengabaikan terhadap kesehatan, misalnya diet sehat, makan teratur walau porsi kecil. Untuk keluarga diharapkan dapat memperhatikan kebutuhan nutrisi remaja putri. Nutrisi yang seimbang sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya,

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Proverawati, A. (2011). Anemia dan ansemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [2] Riskesdas (2013). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar Kementerian kesehatan republik indonesia. Jakarta
- [3] Arumsari, 2008. *Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) Di Kota Bekasi* [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- [4] Arisman. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC, Jakarta
- [5] Dinkes Propinsi Kalsel 2015. Profil Kesehatan Kalimantan Selatan 2015
- [6] Proverawati, Atikah dkk. 2011. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [7] Kirana D. 2011. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. [http://eprints.undip.ac.id/32594/..](http://eprints.undip.ac.id/32594/)

- [8] Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routledge
- [9] Briawan D. 2013. Masalah Gizi pada Remaja Wanita. EGC, Jakarta
- [10] Notoatmodjo, S., 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- [11] Brown JF, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH. *Nutrition Through the life cycle*. second edition. Thomson Wadsworth. USA. 2004
- [12] Abramson E. 2007. *Body Intelligence: Menurunkan dan Menjaga Berat Badan Tanpa Diet*. Dwi Prabantini, penerjemah. Yogyakarta (ID)
- [13] Andea, Raisa (2012). Hubungan *Body Image* dan Prilaku Diet pada Remaja
- [14] [Skripsi]. Sumatra Utara; Universitas Sumatra Utara
- [15] Chairiah, Putri (2012). Hubungan Gambaran *Body Image* Dan Pola Makan Remaja Putri Di Sma 38 [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [16] Stang, J dan M. Story. 2004. *Guideline For Adolescent Nutrition Service*. Dalam: Razak, Maryam. Perubahan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Mahasiswa Putra Dan Putri TPB IPB.[Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2009
- [17] Almtsier S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia. Cetakan IX.
- [18] Panat AV, Sambhaji A, Pathare, Asrar S, Gangadhar Y. Rohokale (2013). Iron deficiency among rural college girls :a result of poor nutrition dan prolonged menstruation. *Journal of Community Nutrition & Health*. 2013. Vol.2. Issue 2.
- [19] Tarwoto, Wasnidar, 2007, *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil*, Jakarta: Trans Info Medika
- [20] Almtsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- [21] Gunatmaningsih, D. (2007). Faktor faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes . Skripsi. Semarang. FIK - JIKM UNS
- [22] Farida I. 2007. Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2006. [Tesis]. Semarang (ID): Universitas Diponegoro.
- [23] Fajrin A. 2012. *Faktor risiko sosial ekonomi, asupan protein, asupan zat besi terhadap kejadian anemia pada anak sekolah*. *Jurnal Gizi Indonesia Volume 35* (1): 22-29.